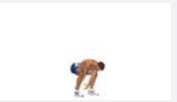
100 Kcal

Principiante | 14 min

1		Patadas al glúteo	25 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Saltos con una pierna alternos	25 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Pulsing Squats	20 Seg
4		Saltos de tijera	25 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Sentadilla con salto	20 Seg
6		Saltos con una pierna alternos	25 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Flexionar y estirar	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Power Skips	20 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Flexionar y estirar	30 Seg
		Descanso	15 Seg
11		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	20 Seg
		Descanso	10 Seg
12		Saltos de tijera	25 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plancha	30 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	15 Seg
15		Saltos de tijera	30 Seg
		Descanso	15 Seg
16		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	5 Seg
17		Plancha	30 Seg
		Descanso	5 Seg
18		Patadas al glúteo	20 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	5 Seg
20		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	20 Seg
		Descanso	5 Seg
21		Saltos de tijera	20 Seg
		Descanso	10 Seg
22		Saltos de tijera	20 Seg
		Descanso	10 Seg
23		Patadas al glúteo	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Este es el entrenamiento en PDF. En la app vives la experiencia completa.

Aquí tienes la estructura técnica. En la app encuentras una experiencia más rica, más dinámica y más viva.

- 🎬 Guía de video con animaciones completas
- 🎵 Música propia para entrenar mejor
- ⚙️ Temporizador y ajustes personalizables
- 📅 Planes progresivos de 30, 60 y 90 días
- ✨ Nuevos entrenamientos generados con inteligencia artificial

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.